

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DODAKADO TERHADAP  
KOORDINASI MATA KAKI, DAYA TAHAN KARDIOVASKULER DAN  
KESEIMBANGAN PADA MURID SD GMT ABANG IWANG  
KABUPATEN ALOR**

*THE EFFECT OF DODAKADO TRADITIONAL GAMES ON FOOT EYE  
COORDINATION, CARDIOVASCULAR RESISTANCE AND BALANCE  
IN STUDENT ABANG IWANG GMT ELEMENTARY SCHOOL ALOR  
DISTRICT*



**DAMIAN PULING**  
**181050401069**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga,  
Universitas Negeri Makassar, Kampus Pascasarjana ,  
Makassar, Indonesia

[Damianpuling413@gmail.com](mailto:Damianpuling413@gmail.com)

**Dr. Syahrudin, M.Kes**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga,  
Universitas Negeri Makassar, Kampus Pascasarjana ,  
Makassar, Indonesia

**Dr. Irfan, M.Pd**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga,  
Universitas Negeri Makassar, Kampus Pascasarjana ,  
Makassar, Indonesia

## ABSTRAK

**Damian Puling. 2021.** *Pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi Mata kaki, daya tahan kardiovaskuler dan keseimbangan pada murid SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor Propinsi Nusa Tenggara Timur* (Dibimbing oleh Syahrudin dan Irfan)

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi mata kakipada siswaSD Gmit Abang Iwang Kabupaten Alor. (2) Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap daya tahan kardiovaskulerpada siswaSD Gmit Abang Iwang Kabupaten Alor. (3) Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap keseimbanganpada siswaSD Gmit Abang Iwang Kabupaten Alor. (4) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi mata kaki pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor.(5) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap daya tahan kardiovaskulerpada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor. (6) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap keseimbanganpada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor. populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor berjumlah 117 orang, sedangkan sampelnya dalam penelitian ini adalah 24 orang siswa yang mewakili populasi dari SD GMT Abang Iwang yaitu kelas IV dan V. Selanjutnya siswa yang terpilih secara *random samploing* itu, kemudian di bagi kedalam dua kelompok berdasarkan teknik *macing ordinal*. Hasil penelitian menunjukkan. (1) Terdapat pengaruh signifikan permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi mata kaki siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor dengan nilai t hitung -17,379 dan nilai signifikan  $p(0,000)<0,05$  dan kelompok control nilai t hitung -11,000 dan nilai signifikan  $p(0,000)<0,05$ . (2) Terdapat pengaruh signifikan permainan tradisional Dodakado terhadap daya tahan kardiovaskuler siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor dengan nilai t hitung 20,267 dan nilai signifikan  $p(0,000)<0,05$  dan kelompok control nilai t hitung 8,148 dan nilai signifikan  $p(0,000)<0,05$ . (3) Terdapat pengaruh signifikan permainan tradisional Dodakado terhadap keseimbangan siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor dengan nilai t hitung -9,753 dan nilai signifikan  $p(0,000)<0,05$  dan kelompok control nilai t hitung -15,938 dan nilai signifikan  $p(0,000)<0,05$ . (4) Terdapat perbedaan pengaruh signifikan permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi mata kaki siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor. dengan nilai t hitung 2,124 dengan nilai signifikansi 0,045. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh  $0,045<0,05$ . (5) Terdapat perbedaan pengaruh signifikan permainan tradisional Dodakado terhadap daya tahan kardiovaskuler siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor. dengan nilai t hitung -2.470 dengan nilai signifikansi 0,022. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh  $0,022<0,05$ . (6) Terdapat perbedaan pengaruh signifikan permainan tradisional Dodakado terhadap keseimbangan siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor dengan nilai t hitung 0,911 dengan nilai signifikansi 0,000. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh  $0,000<0,05$ .

Kata Kunci : Permainan Tradisional, Koordinasi, Daya Tahan, Keseimbangan.

## ABSTRACT

**Damian Puling. 2021.** *The Influence of the traditional Dodakado Game on Students' Ankle Coordination, Cardiovascular Endurance, and Balance at SD GMIT Abang Iwang in Alor District, East Nusa Tenggara Province* (supervised by Syahrudin and Irfan)

This research is an experimental study which aims to discover: (1) the influence of the traditional Dodakado game on students' eyes coordination at SD Gmit Abang Iwang in Alor district, (2) the influence of the traditional Dodakado game on students' cardiovascular endurance at SD Gmit Abang Iwang, Alor District, (3) the influence of the traditional Dodakado game on students' balance at SD Gmit Abang Iwang in Alor District, (4) the difference in the influence of traditional Dodakado games on students' ankle coordination in the experimental group and the control group at SD GMIT Abang Iwang in Alor District, (5) the difference in the influence of traditional Dodakado games on students' cardiovascular endurance in the experimental group and the control group at SD GMIT Abang Iwang in Alor District, and (6) the difference in the influence of traditional Dodakado games on students' balance in the experimental group and the control group at SD GMIT Abang Iwang in Alor District. The population of the study were 117 students at SD GMIT Abang Iwang in Alor District, while the sample were 24 students who represented the population of SD GMIT Abang Iwang, namely grades IV and V. The students who were selected by randomly sampling were then divided into two groups based on the ordinal matching technique. The results of the study reveal that (1) there is a significant influence of traditional Dodakado games on students' eyes coordination at SD GMIT Abang Iwang in Alor District with a t value of -17,379 and a significant value of  $p(0,000) < 0.05$  and the control group with a value of t count -11,000 and a significant value of  $p(0,000) < 0.05$ , (2) there is a significant influence of traditional Dodakado games on students' cardiovascular endurance at SD GMIT Abang Iwang in Alor District with a t value of 20.267 and a significant value of  $p(0,000) < 0.05$  and the control group with a t value of 8.148 and significant value of  $p(0,000) < 0.05$ , (3) there is a significant influence of traditional Dodakado games on students' balance at SD GMIT Abang Iwang in Alor District with a t-count value of -9,753 and a significant value of  $p(0,000) < 0.05$  and the control group with a t-value of -15,938 and a significant value of  $p(0,000) < 0.05$ , (4) there is a significant difference in the influence of traditional Dodakado games on students' eyes coordination at SD GMIT Abang Iwang in Alor District with the t value of 2.124 with a significance value of 0.045. In fact, the significant value obtained is  $0.045 < 0.05$ , (5) there is a significant difference in the influence of traditional Dodakado games on students' cardiovascular endurance at SD GMIT Abang Iwang in Alor District with the t value -2.470 with a significance value of 0.022. In fact, the significant value obtained is  $0.022 < 0.05$ , and (6) there is a significant difference in the influence of traditional Dodakado games on students' balance at SD GMIT Abang Iwang in Alor District with a t-count value of 0.911 with a significance value of 0.000. In fact, the significant value obtained is  $0.000 < 0.05$ .

**Keywords:** *Traditional Games, Coordination, Endurance, Balance*



## **Pendahuluan**

Dunia anak sangat erat hubungannya dengan bermain. Bahkan, anak bermain terkadang sampai lupa waktu untuk makan dan istirahat yang merupakan kebutuhan bagi tubuhnya. Mengapa demikian, karena anak ingin memenuhi kesenangan dan kegembiraan terhadap permainan tanpa melihat hasil akhir dari permainan tersebut.

Permainan dilakukan tanpa adanya pihak yang memaksa dan intimidasi dari dunia luar sehingga dunia bermain bagi anak merupakan juga sebuah kebutuhan, sehingga menghadirkan suatu aktivitas untuk kesenangan jiwa dan menambah teman baru.

Dunia bermain bagi anak di Indonesia pertamakali dijumpai melalui permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan suatu sarana hiburan yang diminati dan dimainkan

oleh banyak orang baik dari kalangan anak-anak, remaja maupun dewasa. Permainan ini berasal dari kata “main” yang artinya melakukan suatu kegiatan untuk menyenangkan hati atau tidak, baik menggunakan alat maupun tidak. bermain adalah suatu kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak. Kegiatan ini dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok. Jenis permainan, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain bergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh peserta.

Permainan tradisional seringkali menjadi permainan yang dinikmati oleh anak-anak jaman dulu, dan saat ini hampir terpinggirkan dan tergantikan dengan permainan moderen dengan alat yang serba moderen pula. Hal ini terutama karena pesatnya perkembangan teknologi yang mendukung dan memproduksi jenis permainan anak.

Padahal permainan tradisional memiliki faedah yang tidak sedikit, di samping melestarikan budaya sebagai karakteristik bangsa, juga bermanfaat bagi perkembangan psikologis maupun dalam meningkatkan kreatifitas serta meningkatkan ketahanan fisik dan mendukung olahraga yang lain. Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan dibaliknya. Permainan tradisional merupakan hasil budaya yang besar nilainya bagi anak-anak dalam rangka berfantasi, berekreasi, berkreasi, berolah raga yang sekaligus sebagai sarana berlatih untuk hidup bermasyarakat, keterampilan, kesopanan serta ketangkasan (Tuti Adriani, 2012:122).

Permainan Dodakado, berasal dari Kabupaten Alor Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Permainan ini, dimainkan oleh dua kelompok, yaitu

kelompok yang bermain (melompat) dan kelompok yang menjaga. Kelompok yang menjaga menggerak-gerakkan bambu (empat orang berjongkok membentuk bidang persegi dan memegang dua bambu) sambil menyanyi. Kelompok pemain yang mendapat giliran bermain akan melompat di sela-sela bambu, selanjutnya mereka menghindari jepitan bambu sampai lagu selesai dinyanyikan.

Melihat permainan dodakado, baik bagi kelompok melompat dan kelompok penjaga, bagi pemain wajib memiliki koordinasi, daya tahan dan keseimbangan (unsur kondisi fisik) sehingga permainan ini dapat berjalan sesuai dengan harapan dari setiap kelompok.

Unsur koordinasi mata kaki bagi kelompok pelompat di perlukan karena dalam permainan tradisional dodakado melompati melewati sela-sela bambu untuk menghindari jepitan bambu yang dipegang kelompok penjaga selama permainan dilaksanakan sampai

selesai. Kemampuan pemain diharapkan terintegrasi antara mata dengan gerakan kaki secara efektif.

Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus dalam waktu yang lama. Unsur daya tahan kardiovaskuler diperlukan karena melompat melewati sela-sela bambu secara terus menerus sampai permainan selesai dimainkan sesuai dengan irama lagu yang dinyanyikan.

Keseimbangan kemampuan untuk mempertahankan kondisi tubuh baik dalam keadaan bergerak maupun tidak bergerak. Unsur keseimbangan diperlukan dalam permainan tradisional Dodakado karena melompat menggunakan kaki kiri dan kanan dengan dua kali sentakan kemudian melompat melewati sela-sela bambu yang digerakkan sesuai

irama nyanyian sampai permainan selesai atau nyanyian selesai dinyanyikan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk memecahkan persoalan yang diada di sekolah tersebut melalui penelitian dengan judul “pengaruh permainan Tradisional Dodado terhadap koordinasi mata kaki, daya tahan kardiovaskuler dan keseimbangan pada murid SD Gmit Abang Iwang kabupaten Alor Provinsi Nusa Tenggara Timur.

## **Teori Bermain**

### **Permainan Tradisional**

Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh masyarakat di suatu daerah. Permainan ini biasanya dikembangkan secara turun-temurun. Kebanyakan permainan tradisional ini dilakukan dengan cara kelompok. Kehidupan masyarakat tradisional yang bisa dibilang tidak mengenal dunia luar telah mengarahkan dan menuntun mereka pada kegiatan

sosial dan kebersamaan yang tinggi. Permainan tradisional ini selain sebagai hiburan juga merupakan alat komunikasi di dalam masyarakat.

Permainan tradisional memberikan alternatif yang kaya dengan nilai budaya (culture), dan bahkan mungkin saat ini sudah hampir punah jika tidak dipelihara dan dikembangkan. Permainan tradisional, dewasa ini telah menjadi barang yang sangat langka. Padahal jika kita analisis terdapat sejumlah permainan tradisional yang memberikan peran terhadap pengembangan potensi anak seperti perkembangan motorik kasar, halus, sosial, kognitif serta aspek perkembangan lainnya.

Menurut Wahyuningsih (dalam Pratiwi dan Kristanto, 2014) menyatakan bahwa, “Permainan tradisional atau biasa yang disebut dengan permainan rakyat, yaitu permainan yang dilakukan masyarakat secara turun-temurun dan merupakan hasil dari penggalian budaya lokal yang

didalamnya banyak terkandung nilai-nilai pendidikan dan nilai budaya, serta dapat menyenangkan hati yang memainkannya. Permainan tradisional pada umumnya dimainkan secara berkelompok atau minimal dua orang”. Menurut Rahmawati (dalam Pratiwi dan Kristanto, 2014) “Permainan tradisional anak adalah proses melakukan kegiatan yang menyenangkan hati anak dengan mempergunakan alat sederhana sesuai dengan potensi yang ada dan merupakan hasil penggalian budaya setempat menurut gagasan dan ajaran turun temurun dari nenek moyang”.

### **Koordinasi Mata Kaki**

Koordinasi adalah Kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerakan menjadi gerak yang selaras dengan tujuannya. Jadi koordinasi adalah kemampuan gerak motorik yang sangat kompleks, karena berkaitan dengan beberapa komponen kemampuan



fisik lain, seperti kelincahan, kecepatan dan kelentukan.

Ariamin mando (2018: 25) koordinasi merupakan kemampuan untuk menggunakan panca indera seperti penglihatan dan pendengara bersama dengan bagian bagian tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motoric agar harmonis dengan ketepatan tinggi.

Barrow dan McGee (1979) dalam Harsono (1988:220) mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerakan. Senada dengan (Syahrudin et al., 2017) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam menginteraksikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan secara tepat dan efesien. Koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (tepat) ( Halim ddk. 2011 ) Sedangkan

lainnya bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintergrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif (nathan. at.al. 2013).

### **Daya Tahan Kardiovaskuler**

Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan daya tahan lama organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan dimana intensitasnya rendah dan menengah. Paru dan jantung merupakan motor utama di samping otot *Skeleton*. Daya tahan kardiovaskuler banyak terjadi proses aerobik.

Pada pengukuran daya tahan kardiovaskuler adalah kesanggupan sistem jantung paru dan pembuluh dara untuk bervungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja/ latihan dalam oksigen dan menyalurkannya de jaringan jaringan yang aktif sehingga

dapat digunakan dalam proses metabolisme tubuh.

Menurut sajoto dalam Iyan (2019:49) daya tahan umum atau *cardiovaskular endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran dara, secara efektif dalam menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot –otot besar, dengan intensitas tinggi dengan waktu yang cukup lama.

Menurut muhajir dan jaja dalam iyan (2019:49) bahwa daya tahan *cardiovaskuler* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lain yang sering digunakan adalah *respiratori-cardio-vaskulatori-endurance*, yaitu daya tahan yang berhubungan dengan daya tahan jantung, dan peredaran darah. Oleh karena itu, bentuk latihan dalam meningkatkan daya tahan pernafasan –

jantung-peredaran darah ini disebut ergosistem sekundr yang dilatih melalui peningkatan ergosistem primer (sistem syaraf-otot dan tungkai kerangka).

### **Keseimbangan**

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh baik dalam posisi diam statis dan posisi bergerak dinamis, yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan suatu gerakan dengan keseimbangan yang baik, maka seorang mampu mengkoordinasikan gerakan – gerakan ketangkasan unsur kelincahan.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang memperahankan posisi tunuh baik dalam keadaan diam ( statis) maupun dalam posisi gerak ( dinamis ). Menurut ariamin mando (2018:27) keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam

beraktifitas secara statis maupun dinamis.

Lanjut I Gusti Ngura Nala (2011: 20)

komponen keseimbangan terdiri dari :

(1) keseimbangan Statis (tubuh dalam keadaan diam ) dan (2) keseimbangan dinamis ( tubuh dalam keadaan bergerak ). Dengan keseimbangan yang baik, maka seorang dapat mengkoordinasi gerakan – gerakan dalam beberapa unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan harsono (1988:224) bahwa keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa ketrampilan, juga dengan agilitas. Dengan demikian untuk untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan olahraga maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dengan koordinasi dengan baik sebagai usaha menjaga keseimbangan untuk mengontrol gerakan. **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang di pakai pada penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen yang dapat diartikan sebagai metode yang digunakan

untuk mencari pengaruh perlakuan perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam koindisi yang terkendali (Sugiono 2016: 107). Dalam penelinitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. kelompok eksperimen di beri perlakuan Permainan Tradisional Dodakado kemudian kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

### **Tempat Penelitian**

Waktu penelitian ini adalah dua bulan Penelitian ini bertempat di SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT).

### **Desain Penelitian**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true ekperimental design*. Suryabrata (2011:88) untuk menyelidiki saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan perlakuan dan membandingkan hasilnya dengan grup kontrol yang tidak diberi perlakuan. Sugiono (2016: 112 )dalam

desain *pretest-posttest control design* terdapat dua kelompok yang di pilih secara random, kemudian di beri pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretes yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan.

Tabel 3.1.Desain Penelitian

Kelompok	Pretes t	Perlakuan (Variabel Bebas)	Posttest (Variabel Terikat)
Eksperimen	O1a	Xa	O2a
Kontrol	O1b	Xb	O2b

Keterangan :

O1a = Pretest kelompok eksperimen

O1b = Pretest kelompok kontrol

O2a = Posttest kelompok eksperimen

O2b = Posttest kelompok kontrol

Xa = Perlakuan Permainan Dodakado

Xb = Tanpa Perlakuan

### Teknik Pengumpulan Data

Moh.Nazir (2006) pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Jakni 2016: 89) Selain itu burhan Bungin (2010:123) mengemukakan teknik atau metode pengumpulan data

adalah bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan Teknik pengumpulan data adalah cara pengumpulan data yang sistematis untuk memperoleh data yang menentukan berhasil atau tidaknya penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes yang merupakan suatu cara pengumpulan data untuk dianalisis

### Instrumen Penelitian

Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus adanya alat ukur yang baik. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang di amati ( sugiono 2017 : 148 ). Untuk pelaksanaan tes dan pengukuran permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi mata kaki, daya tahan kardiovaskuler dan keseimbangan.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini meliputi statistik deskriptif, statistik inferensial. Jadi keseluruhan analisis data statistik

menggunakan analisis computer pada program SPSS versi 20.0 *For windows*.

### **Pembahasan dan Hasil**

1. Ada pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi mata kaki siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi mata kaki siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor untuk kelompok eksperimen nilai nilai  $t$  hitung -17,379 dan nilai signifikan  $p(0,000)<0,05$  dan kelompok control nilai  $t$  hitung -11,000 dan nilai signifikan  $p(0,000)<0,05$ . Hasil ini menunjukkan analisa bahwa dalam pelaksanaan permainan tradisional Dodakado dibutuhkan koordinasi, sehingga secara langsung dapat

mempengaruhi koordinasi mata kaki.

Jika permainan tradisional diberikan secara teratur maka akan meningkatkan koordinasi mata kaki.

2. Ada pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap daya tahan kardiovaskuler siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap daya tahan kardiovaskuler siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor untuk kelompok eksperimen nilai nilai  $t$  hitung 20,267 dan nilai signifikan  $p(0,000)<0,05$  dan kelompok control nilai  $t$  hitung 8,148 dan nilai signifikan  $p(0,000)<0,05$ . Hasil ini menunjukkan analisa bahwa dalam pelaksanaan permainan tradisional Dodakado dibutuhkan daya tahan kardiovaskuler. Jika permainan tradisional diberikan secara teratur

maka akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler.

3. Ada pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap keseimbangan siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap keseimbangan siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor untuk kelompok eksperimen nilai  $t$  hitung -9,753 dan nilai signifikan  $p(0,000) < 0,05$  dan kelompok control nilai  $t$  hitung -15,938 dan nilai signifikan  $p(0,000) < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan analisa bahwa dalam pelaksanaan permainan tradisional Dodakado dibutuhkan keseimbangan. Jika permainan tradisional diberikan secara teratur maka akan meningkatkan keseimbangan.

4. Ada perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi mata kaki pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi mata kaki pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor diperoleh koordinasi mata kaki dengan nilai  $t$  hitung 2,124 dengan nilai signifikansi 0,045. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh 0,045 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil analisis data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan dari data posttest kelompok eksperimen memiliki rata-rata 6.08 dan kelompok kontrol rata-

rata 5.17 dilihat dari selisih posttest sebesar 0.91. Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap koordinasi mata kaki siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor.

5. Ada perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap daya tahan kardiovaskuler pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap daya tahan kardiovaskuler pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SD GMT Abang Iwang

Kabupaten Alor diperoleh Daya tahan kardiovaskuler dengan nilai  $t$  hitung -2.470 dengan nilai signifikansi 0,022. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh 0,022 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil analisis data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan dari data posttest kelompok eksperimen memiliki rata-rata 10.3875 dan kelompok kontrol rata-rata 11,7975 dilihat dari selisih posttest sebesar 1,41. Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap daya tahan kardiovaskuler siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor.

6. Ada perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap

keseimbangan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap keseimbangan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor diperoleh keseimbangan diperoleh nilai  $t$  hitung 0.911 dengan nilai signifikansi 0,000. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh 0,000 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil analisis data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan dari data posttest kelompok eksperimen memiliki rata-rata 30.00 dan kelompok kontrol rata-rata 26.67 dilihat dari selisih posttest sebesar

3,33. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada perbedaan pengaruh permainan tradisional Dodakado terhadap keseimbangan siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor.

#### Daftar Pustaka

- Adriani, Tuti. 2012. *Permainan Tradisional Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini*. Jurnal Sosial Budaya Vol. 9 No. 1 Januari – Juli. h. 121-136
- Ariaminando 2018. *Pengaruh koordinasi mata kaki keseimbangan dan keceptan reaksi terhadap kemampuan sepak bola dalam permainan sepak bola*. Thesis. Makassar. UNM
- Adhie. 2017. *Pengaruh Motivasi Percaya Diri Dan Daya Tahan Kardiovaskular Terhadap Teknik Dasar Permainan Sepak Bola*, thesis unmm
- Cici Ratna Sari, Sofia Hartati Hartati, Elindra Yetti, 2019. Peningkatan Perilaku Sosial Anak melalui Permainan Tradisional Sumatera Barat. Jurnal Obsesi 416.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.225>



- Blegur, J., 2019. Permainan Kecil: Teori dan Aplikasi.
- Eliasa, E.I., 2012. Pentingnya bermain bagi anak usia dini. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, FIP UNY.
- Bishop, J.C. & Curtis, M. (2005). *Permainan anak-anak zaman sekarang*. Editor: Yovita Hadiwati. Jakarta: PT. Grasindo
- Hall, J.E. and Guyton, A.C., 2010. Fisiologi kedokteran. Buku Kedokteran. Jakarta.
- Halim, Ichsan, Nur. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar. 2011.
- Harsono 1988. *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbut P2LPTK
- Icshan, Halim. 2011. *tes dan pengukuran kesegaran jasmani*. Makassar: badan penerbit unnm
- I Gusti putu ngurah adi santika. 2015. *hubungan indeks massa tubuh (imt) dan umur terhadap daya tahan umum (kardiovaskuler) mahasiswa putra semester ii kelas a fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan ikip pgri bali tahun 2014* . (online) <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Iyan 2019. *Pengaruh IMT tekanan darah dan hemoglobin terhadap daya tahan kardiovaskuler*. Thesis. Universitas negeri Makassar
- Jahran. 2016. *Pengaruh tinggibadan koordinasi mata kaki keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa Madrasah Ibtidaiyah as syamlebanikabupaten polman*. Thesis. UNM.
- Muh. Nur. 2018. *Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, koordinasi Mata Kaki terhadap kemampuan sepakbola pada siswa Negeri 5 sinjai selatan*. Thesis. Program pascasarjana UNM.
- Mylsidayu, Apta. 2015. *psikologi olahraga*, Jakarta: Bumi Aksara
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Nathan, Sanmuga., Hashim, Ahmad., Boon, Ong Kuan., Shariff, Abdul Rahim., Madon, Mohd Sani., Rasyid, Nelfianti Abd. (2013). Effect of Teaching Games for Understanding in 5 versus 5 mini game play, cardiovascular fitness , leg power and 30m running speed
- Ngura Nala I Gusti. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Sajoto. 2000. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga, Edisi Revisi*. Dahara Prize, Semarang.
- Seriati, N.N., Hayati, N., 2012. Permainan tradisional jawa gerak dan lagu untuk menstimulasi keterampilan sosial anak usia dini. Naskah Publ.

Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta

Suyanto, Slamet. (2005). *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Hikayat Publishing

Sundar Luh Ayuning , Suarni Ketut Ni, Aditya Antara Putu. 2016. *penerapan permainan tradisional dengkleng dengan metode demonstrasi untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak kelompok a singaraja*. (online). Volume 4. No. 2 (<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPAUD/article/view/7977/5416>, diakses 4 Oktober 2019 )

Syahrudin, S., Saleh, M.S., Rizal, A., 2017. *Peningkatan Koordinasi Mata Tangan Melalui Model Pembelajaran Berbasis Bermain Bagi Anak Tuna Grahita*, in: Seminar Nasional Lembaga Penelitian UNM.

Wiarto, G., 2013. *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widiastuti. 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

